## السلطات

| | السعرات الحرارية | السعر |
|---|---|---|
| **سلطة سيزر**<br>خس امريكي قطع الدجاج مع صوص الرانش وقطع الخبز المحمص | 309 | 13S.R |
| **سلطة روبيان**<br>خس امريكي قطع روبيان مع صوص الرانش وقطع الخبز المحمص | 295 | 16S.R |
| **سلطة جريك**<br>سلطة يوناني قطع الطماطم والخيار والفلفل الالون والخس الامريكي وقطع جبن الفيتا القليت مع رشة زيت الزيتون والبهارات اليونانيه | 280 | 11S.R |
| **سلطة زنجر**<br>الخس الامريكي مع الكاسولبا الحمراء والذرة الحلوة وشمام كريز وقطع دجاج زنجر المصنوعة بالطريقة اليونانية | 366 | 13S.R |
| **سلطة بوب كورن تشيكن**<br>قطع دجاج بوب كورن مع الذرة وحبيبات الرمان والخس الامريكي والصلصة الفرنسية | 271 | 15S.R |
| **سلطة تونه**<br>قطع التونة مع الخس الامريكي وقطع الافوكادو وقطع الطماطم وشرائح البصل والذرة الحلوة | 256 | 14S.R |
| **سلطة دجاج مشوي**<br>قطع الدجاج المشوي بنكهة الليمون والبرتقال مع الخس الامريكي وقطع البرتقال | 274 | 15S.R |
| **سلطة عدس ورمان**<br>ورق الجرجير والخس الامريكي مع حبيبات الرمان والعدس البني وقطع الجبن الفيتا القليت | 192 | 11S.R |
| **سلطة بيري باور**<br>الخس الامريكي وقطع الجرجير والفراولة والتوت وقطع الطماطم ومكسرات جوز الجمل مع رشة الجبن البارميزان | 187 | 14S.R |
| **سلطة فاكهة**<br>قطع الفاكهة مع العسل الطبيعي | 123 | 12S.R |
| **سلطة زبادي فاكهة**<br>قطع الفاكهة مع الزبادي اليوناني وحبوب الشيا | 252 | 13S.R |

## الاطباق الرئيسيه

مع اضافة مشروب ١٥٠ جرام من كل نوع

| | السعرات الحرارية | السعر |
|---|---|---|
| **تشيكن هواي**<br>قطع الدجاج مع قطع الاناناس والصوص الكريمي والارز وخضار بخار | 655 | 29S.R |
| **تشيكن ليمون**<br>قطع الدجاج مع صوص الليمون الحامض وخضار بخار | 600 | 23S.R |
| **سكالوبيني ماشروم**<br>صدور الدجاج مع الصوص الكريمي والمشروم وخضار سوتيه والارز الابيض | 634 | 27S.R |
| **فاهيتا لحم**<br>شرائح اللحم مع الفلفل الالوان والارز الابيض وسلطة الخضروات | 638 | 27S.R |
| **دجاج هيني**<br>قطع الدجاج مع الفلفل الالوان والصوص الكريمي والارز الابيض والخضار البخار ورشة السمسم | 600 | 25S.R |
| **كباب دجاج**<br>كباب علي الفحم مع الارز الابيض وسلطة الخضروات | 547 | 24S.R |
| **سلمون**<br>شطيرة السلمون مع الارز البني وسلطة الخضروات وصوص الدجون | 458 | 35S.R |
| **روبيان**<br>حبيبات الروبيان مع الارز البني وسلطة الخضروات وصوص دار جيم | 406 | 26S.R |
| **زنجر**<br>صدور الدجاج مصنعة في الطاولة اليونانية مع الارز وسلطة الخضروات (مصنعه كمية) | 616 | 23S.R |

| | السعرات الحرارية | السعر |
|---|---|---|
| **تشيكن ميكسيكان**<br>صدور الدجاج مع التوابل المكسيكي والارز وخضار بخار | 614 | 24S.R |
| **بلو بيري**<br>صدور الدجاج مع التوت الاحمر وارز ابيض وخضار سوتيه وصوص التوت | 602 | 25S.R |
| **فاهيتا دجاج**<br>شرائح الدجاج مع الفلفل الالوان والارز الابيض وسلطة الخضروات | 503 | 22S.R |
| **شيش طاووق**<br>قطع صدور دجاج علي الفحم مع الارز الابيض وسلطة الخضروات | 603 | 24S.R |
| **كرات لحم**<br>كرات اللحم مع الصوص الاحمر والارز الابيض وسلطة الخضروات | 524 | 25S.R |
| **كباب لحم**<br>كباب علي الفحم مع الارز الابيض وسلطة الخضروات | 630 | 27S.R |
| **سمك فيليه**<br>سمك فيليه مع الارز البني وسلطة الخضروات | 310 | 26S.R |
| **بيف ستيك**<br>شرائح اللحم مع الصوص الكريمي والارز الابيض والخضار وسلطة الخضروات | 760 | 30S.R |
| **دار جيم**<br>صدور الدجاج المتبلة علي الفحم مع الارز والبطاطس الفيروحة وحبات الحمص وشرائح الافوكادو | 625 | 29S.R |

## الشوربة

| | السعرات الحرارية | السعر |
|---|---|---|
| **بروكلي كريمه** | 96 | 8S.R |
| **قطع الدجاج مع الخضروات** | 57 | 10S.R |
| **كريمة الدجاج** | 62 | 10S.R |
| **روبيان** | 73 | 12S.R |

## الاطباق الجانبية

| | السعرات الحرارية | السعر |
|---|---|---|
| **بوب كورن ديناميت** | 285 | 18S.R |
| **روبيان ديناميت** | 250 | 20S.R |
| **تشيز فرايز**<br>بطاطس ودجز مع اللحم المفروم والجبن الابيت | 320 | 16S.R |

## السندوتشات

| | السعرات الحرارية | السعر |
|---|---|---|
| **برجر اللحم** | 405 | 17S.R |
| **برجر اللحم دبل** | 580 | 23S.R |
| **برجر الدجاج** | 362 | 16S.R |
| **برجر الدجاج دبل** | 527 | 21S.R |
| **زنجر برجر** | 295 | 12S.R |
| **تورتيلا دجاج** | 340 | 13S.R |
| **تورتيلا لحم** | 355 | 15S.R |

| | السعرات الحرارية | السعر |
|---|---|---|
| **كلوب تشيكن** | 400 | 17S.R |
| **كلوب رومي** | 385 | 16S.R |
| **كرات لحم** | 412 | 17S.R |
| **فاهيتا دجاج** | 352 | 15S.R |
| **فاهيتا لحم** | 395 | 17S.R |
| **كباب دجاج** | 325 | 13S.R |
| **كباب لحم** | 355 | 14S.R |
| **روبيان** | 360 | 15S.R |

ابو عريش بالقرب من صالة ابطال الرياضة مجمع الغبيرية

dar_gym

dar__gym

للطلب : 0532907089

## اختار وجبتك

| | السعر | دهون | بروتين | كارب | السعرات الحرارية |
|---|---|---|---|---|---|
| مصادر البروتين السعر حسب ١٠٠ جرام | | | | | |
| دجاج ميكسيكان | 11S.R | 4 | 35 | 000 | 179 |
| دجاج بلو بيري | 11S.R | 4 | 39 | 000 | 196 |
| دجاج ليمون | 11S.R | 4 | 35 | 000 | 180 |
| دجاج مشوي | 11S.R | 3 | 33 | 000 | 164 |
| صدور شيش طاووق | 11S.R | 4 | 35 | 000 | 197 |
| فاهيتا دجاج | 11S.R | 3 | 30 | 1 | 158 |
| فاهيتا لحم | 14S.R | 7 | 30 | 2 | 190 |
| كرات لحم | 14S.R | 13 | 14 | 12 | 227 |
| سمك فيليه | 15S.R | 6 | 19 | 000 | 134 |
| سلمون | 20S.R | 5 | 26 | 000 | 149 |
| روبيان | 17S.R | 10 | 14 | 3 | 160 |
| لحم ستيك | 16S.R | 10 | 31 | 1 | 233 |
| مصادر الكربوهيدرات السعر حسب ١٠٠ جرام | | | | | |
| ارز ابيض | 3S.R | 0.34 | 2.91 | 26.6 | 122 |
| مكرونة | 5S.R | 1 | 11 | 74 | 350 |
| ارز ميكسيكان | 5S.R | 1.4 | 3 | 26.80 | 126.86 |
| ارز بني | 5S.R | 0.92 | 2.56 | 22.97 | 110.76 |
| خضار بخار | 5S.R | 1 | 4 | 12 | 73 |
| بروكلي | 6S.R | 0 | 2 | 7 | 35 |
| بطاطس وحجز | 5S.R | 1 | 2 | 22 | 105 |
| بطاطس مهروسه | 4S.R | 2 | 2 | 20 | 103 |
| بطاطا حلوه | 6S.R | 0 | 2 | 20 | 86 |
| اضافة سلطة | 3S.R | - | - | - | 160 |

## المكرونة

- اجليو اوليو 15S.R — 575
- فتوتشيني 19S.R — 613
- بنا بولو 23S.R — 725
- كواترو فورماج 20S.R — 702
- كرات لحم 25S.R — 743

## الحلى

- بان كيك 10S.R — 290
- وافلز 11S.R — 256
- كوكيز شوفان 3S.R — 80
- كوكيززبدة فول سوداني 5S.R — 170

## العصائر

- برتقال طازج ٢٠٠ ملل 6S.R
- برتقال طازج ٢٥٠ ملل 8S.R

# باقات الرجال

## الباقة البرونزية

| عدد الاسابيع | عدد الايام | عدد الوجبات | السعر | نوع البروتين |
|---|---|---|---|---|
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 1 | 500 | دجاج - سمك |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 2 | 950 | دجاج - سمك |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 3 | 1400 | دجاج - سمك |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 4 | 1800 | دجاج - سمك |

## الباقة الفضية

| عدد الاسابيع | عدد الايام | عدد الوجبات | السعر | نوع البروتين |
|---|---|---|---|---|
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 1 | 550 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 2 | 1000 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 3 | 1450 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 4 | 1950 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |

## الباقة الذهبية

| عدد الاسابيع | عدد الايام | عدد الوجبات | السعر | نوع البروتين |
|---|---|---|---|---|
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 1 | 675 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 2 | 1330 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 3 | 1975 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 4 | 2600 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |

الباقة تحتوي على 150ج بروتين . . . و150ج كارب

مطعم دار جم بجوار صالة أبطال الرياضية

سعر الباقة لا يشمل التوصيل


dar_gym

dar_gym

053 290 7089

# باقات النساء

## الباقة البرونزية

| عدد الاسابيع | عدد الايام | عدد الوجبات | السعر | نوع البروتين |
|---|---|---|---|---|
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 1 | 450 | دجاج - سمك |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 2 | 850 | دجاج - سمك |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 3 | 1250 | دجاج - سمك |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 4 | 1600 | دجاج - سمك |

## الباقة الفضية

| عدد الاسابيع | عدد الايام | عدد الوجبات | السعر | نوع البروتين |
|---|---|---|---|---|
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 1 | 500 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 2 | 900 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 3 | 1350 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 4 | 1750 | لحم - دجاج - سمك - ربيان |

## الباقة الذهبية

| عدد الاسابيع | عدد الايام | عدد الوجبات | السعر | نوع البروتين |
|---|---|---|---|---|
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 1 | 550 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 2 | 1075 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 3 | 1600 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |
| 4 اسابيع | 5 في الاسبوع | 4 | 2100 | لحم-سمك-دجاج-ربيان-سلمون |

الباقة تحتوي على 100ج بروتين . . . و100ج كارب

مطعم دار جم بجوار صالة أبطال الرياضية

سعر الباقة لا يشمل التوصيل

dar_gym
dar_gym
0532907089